

# 《真道分解》同研经，学谦卑

讲员：姚谦、乐意

## 第 1 讲：谦卑的希伯来文字义

### 引言

谦卑对神人关系、自我形象、人与人关系都很重要，实在需要学习。

### 希伯来文“谦卑”字义

希伯来文里，主要有两个字表达谦卑：

1. “אָנָו (anav)” 或 אָנִי (ani)：意思是理解自己是卑微的。主要指“谦卑”（赛 49:13, 51:21）、“顺服”和“屈服”（在神面前）。见民 12:3，或在诗篇常有这用法。它强调一种外在行为，愿意服从权威，将自己的利益置于他人之下。但 ani 也可解作被压迫，穷乏，见申 24:15；诗 10:2。其他原文含 anav 或 ani 的经文有：民 12:3；赛 11:4, 29:19, 32:7, 61:1；摩 2:7, 8:4；番 2:3；诗 9:12, 18, 10:12, 17, 22:26, 25:9, 34:2, 37:11, 69:32, 76:8, 147:6, 149:4；箴 3:34, 14:21, 16:19。
2. שָׁפַל (shafel)，动词：通常被翻译为“降卑”或“谦卑”，意思是使降为卑微（赛 10:33）。它也指一种对神的敬畏和顺服。其形容词为 שָׁפָל (shafal)。

### 含 shafel 或 shafal 两字的一些重要经文

1. 箴 29:23 “人的骄傲必使他卑下 (shafel 降卑；动词)；心里谦卑 (shafal-形容词)，必得尊荣。”
2. 诗 113:6 “自己谦卑，观看天上地下的事。” shafel 动词，降卑。
3. 赛 57:15 “因为那至高至上、永远长存（原文作住在永远）名为圣者的如此说：我住在至高至圣的所在，也与心灵痛悔谦卑的人同居；要使谦卑人的灵苏醒，也使痛悔人的心苏醒。（两个词都用 shafal，形容词）”。
4. 小结：上述经文，鼓励你背记其中一段。

## 希伯来文“谦卑”在圣经的主要应用

1. 承受地土，蒙福之人：“但谦卑人必承受地土，以丰盛的平安为乐。”（诗 37:11）  
（[anav]）
2. 心灵痛悔、主前敬畏：“因为那至高至上、永远长存（原文作住在永远）名为圣者的如此说：我住在至高至圣的所在，也与心灵痛悔谦卑的人同居；要使谦卑人的灵苏醒，也使痛悔人的心苏醒。”（赛 57:15）  
（shafel）
3. 内心态度，主挫骄傲：“他讥诮那骄傲人，赐恩给谦卑人。”（箴 3:34）（[anav]）
4. 困苦穷乏，主必救护：“我的骨头都要说：耶和華啊，谁能像你救护困苦人脱离那比他强壮的，救护困苦穷乏人脱离那抢夺他的？”（诗 35:10）
5. 小结：上述各项，哪一项对你来说最难体会？为什么？

### 思考

1. 今天谈到的经文，哪一段最触动你？为什么？
2. 上述哪项应用，是你曾经亲身体会过的？

## 第 2 讲：谦卑的希腊文字义和字义的比较

### 希腊文中的谦卑

1. ταπεινός  
1.1. 字义：处境地位低微，情绪低落（代下 7:6）；心态——正面指顺服、谦虚；反面指卑躬屈膝、屈从（太 11:29）。
- 1.2. 原文含这字的经文：（新汉语译本）“你们要负起我的轭，向我学习，因为我内心温和谦卑；这样你们就可给自己找到安息。”（太 11:29）；“他使统治者下台，使卑微者高升。”（路 1:52）；“要彼此同心；不要心高气

傲，倒要俯就卑微的人。不要自以为聪明。”（罗 12:16）；“但那位安慰灰心者的神却借着提多的到来，安慰了我们。”（林后 7:6）；“我保罗与你们见面的时候是卑微 ταπεινός 的，不在你们那里的时候对你们却是刚毅的。我现在亲自以基督的温柔和谦逊劝你们”（林后 10:1）；“卑微的弟兄要因自己得高升而夸口”（雅 1:9）；“但他赐下更大的恩典。所以经上说：‘神对抗骄傲的人，却赐恩给谦卑的人。’”（雅 4:6）；“同样，年轻人啊，你们要服从年长的。就是你们各人，彼此相待，都要穿上谦卑，因为‘神对抗骄傲的人，却赐恩给谦卑的人’”（彼前 5:5）。

## 2. प्राῦς

2.1. 字义：一般翻译为温柔或柔和。描述了一种温和、顺服和顾及别人的态度（太 5:5, 11:29, 21:5；彼前 3:4）。

2.2. 原文含这字的经文（新汉语译本）：“温柔的人有福了，因为他们必承受土地。”（太 5:5）；“你们要负起我的轭，向我学习，因为我内心温和谦卑；这样你们就可给自己找到安息。”（太 11:29）；“要对锡安的女儿说：‘看啊，你的王到你这里来了，他态度谦和，骑着驴，骑着小驴，就是骑着驴的驹子。’”（太 21:5）；“而应该是心里隐藏的人，有着不朽的素质，就是柔和安静的灵，这在神面前是十分宝贵的。”（彼前 3:4）

## ταπεινός 和 प्राῦς 两字的对比

- 前者字义比较复杂，可指地位；可指情绪；也可以指心态。
- 后者更倾向外在的表现。

## 新约谦卑和温柔（柔和、温和）的应用

- 承受地土，温柔的人：温柔的人有福了！因为他们必承受地土。（太 5:5）
- 圣灵果子，温柔节制：温柔、节制。这样的事没有律法禁止。（加 5:23）

- 内心态度，学主样式：“我心里柔和 प्राῦς 谦卑 ταπεινός，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。”（太 11:29）
- 群体之内，看他人强：“凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀；只要存心谦卑，各人看别人比自己强。”（腓 2:3）；“你们年幼的，也要顺服年长的。就是你们众人，也都要以谦卑束腰，彼此顺服；因为神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”（彼前 5:5）

## 希伯来文的谦卑和希腊文的谦卑的主要对比

希伯来文	希腊文
אָנִי (anav) 或 אָנִי (ani) 自己理解自己为卑微（特指在神面前）也解作困乏，被压迫。	ταπεινός 本身客观处境地位低微，或情绪低落，或指心态（正面是顺服、谦虚；反面是卑躬屈膝，屈从）。
שָׁפַל (shafal) 除了谦卑，也可解作把自己或别人降卑。	πράῦς 特指外在的温和表现，能顾及别人。

## 思考：

- 今天简介的经文，哪句你印象最深刻？
- 就谦卑（心态）柔和/温柔/温和（偏重行为表现），你认为自己做得如何？
- 请回想一个你认识、具上述特质的谦卑人。从他你学到什么？

## 第 3 讲：从摩西学谦卑

### 描述摩西谦卑的经文

“为人极其谦和，胜过世上的众人。”（民 12:3）

### 摩西怎样待人待神

- 待人方面活出谦卑
  - 接受建议：接受岳父建议，不自担重（出 18:13-27）
  - 不求辩解：面对米利暗和亚伦非议保持沉默，不为己辩护（民 12:3）

1.3. 俯就同胞：拒绝做埃及公主的儿子——虽然摩西在埃及王宫长大，但拒绝享受特权，选择与在埃及国地位低微、身为奴隶的同胞站在一起，也下去看自己的同胞（出 2:11-15）。

1.4. 恳切代求：以色列人犯下拜金牛犊的罪，摩西为他们向耶和华代求，甚至愿以自己的生命换取他们得饶恕。（出 32:30-32）；以色列人在加低斯背叛神想回埃及，神大怒，摩西竭力为他们代求（民 14:13-19）。身为领袖，愿意这样为犯罪的百姓设想，也是一种谦卑。

## 2. 待神方面活出谦卑

2.1. 承认软弱：耶和华呼召他，他承认微小（出 9:10）；以色列人抱怨没有食物和水，摩西向耶和华诉苦，承认无法独自承担带领以色列人的重任（民 11:10-15）。

2.2. 顺服旨意：虽然很惶恐，最后还是顺服神，再回到皇宫（出 4:1-20）；与亚玛力人争战，摩西按照神的指示举手祷告（出 17:8-16）。

2.3. 甘愿受罚：摩西因没有按照神的指示击打盘石而被禁止进入迦南地，没有争辩，而是谦卑地接受责备（民 20:7-13）。申 3:23-27，摩西曾恳求神让他过约旦河，进入迦南美地，但神说：“罢了，你不要向我再提这事。”于是摩西就住口了。

## 思考

1. 摩西的哪一项特质你最渴慕？
2. 摩西的哪一项特质对你来说最难实践？

## 第 4 讲：从大卫学谦卑

### 从大卫学谦卑的口诀

大胜歌利亚，荣耀归神；不杀受膏者，尊重神；喜迎神约柜，尽情奔放；被拿单训斥，坦认己错，被示每咒骂，平静接受。

## 从大卫学谦卑

1. 大胜歌利亚，荣耀归神：胜巨人歌利亚，说靠赖永生神（撒上 17:45-47）。普通人有此战绩，肯定会炫耀一番。
2. 不杀受膏者，尊重神：两次有机会杀扫罗也不出手，是因为尊重神的权柄，尊重他所选立的领袖（撒上 24:3-10，26:7-9）。
3. 喜迎神约柜，尽情奔放：约柜被运到耶路撒冷，大卫脱下王袍，只穿细麻布之城的以弗得，欢呼喜乐，在神面前雀跃跳舞。这代表他尊崇神，看重神的荣耀多于重视君王的形象和面子。妻子（公主米甲）看不起他，他仍泰然自若，不为自己的行动后悔，因他乐于在神前谦卑自己。（撒下 6:14-22）
4. 被拿单训斥，坦认己错：先知拿单指责大卫犯奸淫和谋杀罪，大卫承认自己的罪，而且寻求神的帮助。这代表他发现而且接受自己是充满罪污，非常需要耶和华的帮助。这种对自己真面目的觉醒，是需要谦卑才能成就的（撒下 12:7-13）。诗 51 篇充分见大卫毫无遮掩承认自己的软弱。
5. 被示每咒骂，平静接受：大卫逃离押沙龙追捕、被示每咒骂，但他知道这是因自己犯罪得罪耶和华，罪有应得，他没报复，而是选择忍受（撒下 16:5-13）。

## 从大卫的诗篇看他的谦卑

1. 诗 51 篇是很典型的一篇。
2. 以下从诗 143 篇来看他的谦卑。“耶和华啊，求你听我的祷告，留心听我的恳求，凭你的信实和公义应允我。求你不要审问仆人；因为在你面前，凡活着的人没有一个是义的。”（诗 143:1-2）在这诗，大卫再次坦率表达自己的本相，恳求神的垂听。

## 小结

1. 大卫在约柜前不顾君王尊严，极力跳舞，可见越是谦卑的人，越不计较自己的面子和尊荣。
2. 大卫的谦卑源于对神的敬畏。
3. 大卫能谦卑，因为他清楚明白自己的污秽本相。

## 思考

1. 如果有人像示每待大卫那样待你，当你有权力，可以宽待他吗？
2. 大卫能谦卑，是因为他看到神的伟大和自己的软弱，这对你有和启发？

## 第 5 讲：从约伯学谦卑

### 从约伯学谦卑的口号

知本相，坦求真，认渺小，恕朋友，神点赞。

### 简介约伯经历

本来高（地位高、受人尊重）；富（非常富有、拥有很多骆驼、牛、羊、驴、仆人等）；好（敬畏神，常为儿女献祭、家人关系好，关照贫乏孤寡）。后来在神的准许下，撒旦攻击试探他，孩子死光、家产失尽失、全身长毒疮，朋友认定他犯罪，于是展开了他和朋友的辩论，约伯还要求神和他对质。后来神向他显现，展示万物隐藏的奥秘，最后他向神悔改，神也悦纳他，且让他为朋友献祭，并且赐福他，使他从苦境中转回。

### 约伯谦卑的表现

1. 知本相：在失去一切后仍谦卑说“我赤身出于母胎，也必赤身归回”（伯 1:21-22）。约伯知道生命神赐，其他东西也是神赐，这意味一切事上神有绝对主权。约伯不会以生命中拥有的看为理所当然，这就是他的谦卑，也是他看透事情的智慧。
2. 坦求真：比对约伯和旁人对他“飞来横祸”的反应，他实在谦卑。
  - 2.1. 约伯妻子：面对失去一切，她咒诅神，叫约伯弃掉神，然后去死（伯 1:9）。
  - 2.2. 约伯的朋友：看到约伯家破人亡、财产全失、顽疾缠身，他们以固有、僵化的报应观解释约伯的遭遇，认定约伯犯罪。这反映他们内心深处的骄傲，认为神一定按他们的思想行事。
  - 2.3. 约伯：虽然心里很疑惑，开始质疑神的公义，但他不会选择马上定案，而

是拼命向神求问，要求和神对话。这也是一种谦卑。（伯 23:3-4 和合本修订本翻译：惟愿我知道哪里可以寻见神，能到他的台前，我就在他面前陈明我的案件，满口辩诉）。神后来向约伯显现也表示他悦纳约伯，大概就是欣赏约伯的坦诚求真，而他三位朋友的神观——认为神是机械式以因果报应操作，看来好像“维护神”，但反被神定为“愚妄”（伯 42:8）。

小结和应用：我们虽然都知道一切都从神而来，但很多时候都忘记这事实。有什么方法可帮助我们常常记住这事实？

3. 认渺小：约伯一直想神解释为何让他无缘无故受苦，为何恶人会亨通，好人会受苦。从 38-42 章，我们看到神却叫他看大自然、看动物。虽然表面看来耶和華答非所问，但约伯却顿悟了。神向约伯展示他创造万物、而且一直维持大自然的秩序，保育关照万物。神并且不断反问约伯是否明白神怎样管理大自然。（如：伯 38:4-5）这让约伯明白自己没足够智慧。约伯也明白宇宙间邪恶量的代表（河马和鳄鱼/力威亚探）也在神掌控之中，但约伯却没法制服恶人。既然自己没能力明白神对大自然的照管、没能力打击罪恶、更不明白神如何控制邪恶力量，凭什么批评神管理世界的法则、质疑神的公义？约伯认识到自己渺小和有限，谦卑接受自己受苦可以是奥秘，他不一定能明白。（和合本修订本译伯 42:1-3：约伯回答耶和華说：“我知道，你万事都能做；你的计划不能拦阻。谁无知使你的旨意隐藏呢？因此我说的，我不明白；这些事太奇妙，是我不知道的。”）
4. 恕朋友：神也说：虽然他三个朋友愚妄，但神吩咐约伯为他们献祭和代求。神的意思是要约伯不单与神和好，也要体会自己渺小，经历神显现表达关爱接纳后，体谅三友的不足！约伯也答应了。一方面代表顺服神，也代表包容这些误解自己的朋友，这要多大的宽容和谦卑呢！
5. 神点赞：经过这一切，神悦纳约伯。（42:8-9）。

## 思考

你曾被朋友冤枉、后来放下身段，主动和对方和解吗？有什么动力让你可以这样做？

## 应用

尝试去效法约伯，饶恕一位冤枉你，误解你的朋友。

## 第 6 讲：从马利亚学谦卑

### 从马利亚学谦卑的口号

尊主大，高举神。不明白，仍顺服。反复想，常安静。跟从主，甘受苦。

### 马利亚的谦卑

1. 尊主大，高举神：天使报信马利亚告诉她要从圣灵生子，她非常顺服。这种顺服源自内在心态。路 1:46-55 著名的“尊主颂”，充分反映马利亚对神的态度。从马利亚的尊主颂，可见马利亚以神为她生命中至大至宝贵。因她看到自己和同胞的卑微本相，又看到神对子民、对地位卑微者的关爱和抬举。
2. 不明白，仍顺服：由于马利亚对神人关系有正确理解，所以可以做出下列惊人的顺服行为：
  - 2.1. 顺服接受未婚生子的安排（路 1:26-38）：天使向马利亚宣告她将要生下耶稣，她虽惊讶困惑，仍谦卑接受神的旨意。她这顺服可能为她带来杀身之祸（未婚先孕犯奸淫），而且这时她也还未明白神所设计让耶稣为世人赎罪的计划。可她还是毫无保留地顺服神。“我是主的使女，情愿照你的话成就在我身上。”（路 1:38）这代表她为顺服神在自己身上计划，走出安舒区，走向很多未知。
  - 2.2. 水变酒事件中吩咐仆人按照耶稣吩咐行事（约 2:1-12）：“……耶稣说：‘妇人啊，这与你我有什么关系？我的时候还没到呢。’他母亲对仆役说：‘无论他对你们说什么，都要照办。’（约

2:4-5）马利亚是母亲，可能也未完全明白耶稣为何说这样的话，可她还是请仆人照耶稣的话去做。这反映他对耶稣的信心。

3. 反复想，常安静：因耶稣是道成肉身的神子，智慧能力超人，一生履行天父旨意和计划，身为凡人的马利亚自然很难处处明白这“特殊”儿子的一言一行。当她遇到不明白的事，她选择顺服，并反复思考，而不是因没安全感而连珠炮疯狂发问或开声抗议。这种安静温柔也是谦卑。例：当天使宣告马利亚是“蒙大恩的女子”，向她问安，并说主和她同在，马利亚就“反复思想这样问安是什么意思。”（路 1:28-29）。当牧羊人来朝拜耶稣，马利亚看见这一切事，也是存在心里反复思考（路 2:15-19）。当耶稣说：“为什么找我呢？岂不知我应当以我父的事为念吗？”她虽然不明白，也是把这一切的事都存在心里（路 2:48-51）。
4. 跟从主，甘受苦：从四福音很多细节描述，可知马利亚在耶稣布道旅程中，常常伴随。耶稣被钉十字架，她也在场。设身处地去想，看着耶稣被法利赛人欺负、受审、被鞭打、手脚被钉、在十字上痛苦呼吸、断气……作为母亲，是多么难受痛苦！可是，马利亚还是一直跟随耶稣，陪伴在旁。而西面早就预言了她这些苦（路 1:34-35）。

## 思考

马利亚谦卑的特色，哪一点对你最有启发？

## 第 7 讲：从施洗约翰学谦卑

### 从施洗约翰学谦卑的口号

认清身分、确知使命、引介基督、甘于衰微、蒙主抬举

### 施洗约翰的谦卑

1. 认清身分：施洗约翰很清晰知道自己不是基督（约 1:19-21），只是基督的仆人（约 1:24-28）。

2. 确知使命：施洗约翰知道自己出生是应验先知的预言，为耶稣准备道路（约 1:22）。他知道自己是的先锋。当有人告诉施洗约翰很多人往耶稣那里受洗，他的回答反映他清楚知道自己的使命。约 3:27-28 记约翰说：“若不是从天上赐的，人就不能得什么。我曾说：‘我不是基督，是奉差遣在他前面的’，你们自己可以给我作见证。”
3. 引介基督：施洗约翰知道自己是基督的先锋，就积极地履行自己的任务，向人介绍耶稣就是基督（约 1:29-34）。施洗约翰指出耶稣的神性（约 1:30 “他本来在我以前”）；他指出耶稣的使命——作赎罪羔羊，除去世人罪孽；且要以圣灵施洗，更新人的生命（约 1:29；可 1:7-8）。
4. 甘于衰微：约 3:28-30 提到的衰微，原文意思是“越来越不重要、使降卑、减弱”的意思。约翰说，他喜乐满足的原因，是看见新郎（耶稣）；哪怕明知自己的重要性越来越减弱，也不介意。
5. 蒙主抬举：约翰自动降卑，甘愿退居幕后，让耶稣成为焦点，结果得到耶稣的点赞和高抬（太 11:10-11）。“经上记着说：‘我要差遣我的使者在你前面预备道路’，所说的就是这个人。我实在告诉你们，凡妇人所生的，没有一个兴起来大过施洗约翰的；然而天国里最小的比他还大。”

## 思考

对于“他必兴旺，我必衰微”，你有什么深刻体会？

## 第 8 讲：从耶稣学谦卑

### 主耶稣谦卑的核心精神

谦卑的精意是放弃自己本该拥有的，以他人福祉为依归。主耶稣就是为了人类的好处，甘愿放弃神的尊荣，降生成为一个受各样限制的人，选择降生在贫穷的家庭，为的是使我们更认识神；替我们赎罪，使我们可以与神和好。

## 耶稣自降为人

腓 2:6-8（新汉语译本）的形容：他本有神的形像，与神同等，却不认为这同等要抓住不放，反而倒空自己，取了奴仆的形像，成为人的模样；既有人的样子，他就自甘卑微，顺服至死——甚至死在十字架上。

### 耶稣的谦卑（口诀）

洗礼尽义；试探不屈；服事卑微；接受愚钝；洗脚示爱；骑驴进城；被钉受辱；呼吁学卑。

### 耶稣的谦卑：自降为人

1. 洗礼尽义：太 3:13-15（新汉语译本）“那时候，耶稣从加利利来到约旦河约翰那里，要受他的洗。约翰想阻止他，就说：‘我应该受你的洗，而你竟然到我这里来？’耶稣回答他，说：‘现在就允许我吧。我们应当这样履行一切的义。’于是约翰允许他。”耶稣是万有之上的神，无罪。洗礼是表达从罪恶中悔改，但他居然到约旦河接受“连和他解鞋带也不配的约翰的洗礼，他说是要履行一切的义。——你能甘愿做些以你身分不需去做的事吗？”
2. 试探不屈：太 4:6-7（新汉语译本）“对他说：‘你既然是神的儿子，就跳下去吧。因为经上记着：他要为你吩咐他的天使……他们要用手托住你，免得你的脚碰到石头。’耶稣对他说：‘经上也记着：不可试探主你的神。’”耶稣拒绝为证明自己的身分而强迫天父、拒绝以哗众取宠的方法来换来爱戴和瞩目。——你能不刻意标榜身分地位吗？”
3. 服事卑微：耶稣服侍了很多卑微弱势、被社会唾弃的人，包括长期病人、被人看不起的妓女、被鬼附多年的人、税吏等。当时罗马社会最看重名声荣耀，没人愿意和这些影响自己名声的人一起。耶稣却怜悯这些人，为他们做了很多惊人的行动。“因为人子来，并不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命作多人的赎价。”（可 10:45）——你能甘心服事比你卑微的人吗？”
4. 接受愚钝：从福音书，我们看到门徒常听

不明白耶稣的比喻。耶稣告诉他们自己要上耶路撒冷受难，彼得又拦阻他；他快上十字架，心灵忧伤，他们却在争论谁为大。甚至他复活以后，多马还在怀疑……但耶稣还是非常耐心地教导他们。耶稣作为统管万有、智慧无限的神，能这样俯就愚钝的门徒，就展示出他的谦卑。——你能接受各方面不如你的人、耐心开导他吗？

5. 洗脚示爱：约 13:14-15（新汉语译本）写到：“我身为你们的主、你们的老师，尚且洗你们的脚，你们也应该彼此洗脚。我给你们作了榜样，好让你们照我对你们所做的那样去做。”洗脚是奴仆做的事。耶稣在这里不单展示了服事人的真正意义，而且也教导门徒要彼此服事。
6. 骑驴进城：王进城，或大将军打胜仗归来，骑马才威风，但耶稣却选择骑驴进城。约 12:12-15（新汉语译本）“第二天，有一大群上来过节的人听说耶稣正要来耶路撒冷，就拿着棕榈叶出去迎接他，喊叫说：‘和散那！奉主名来的以色列王是应当称颂的！’耶稣找到一头小驴，骑在上面，正如经上所记的：‘锡安的女儿啊，不要害怕！看啊，你的王来了，他骑在小驴上。’”而亚 9:9 也预言：“锡安的民哪，应当大大喜乐；耶路撒冷的民哪，应当欢呼。看哪，你的王来到你这儿！他是公义的，并且施行拯救，谦谦和和地骑着驴，就是骑着驴的驹子。”其中“谦谦和和”在希伯来原文用的就是第 1 课谈到的那表达“谦卑”的字。
7. 被钉受辱：腓 2:8：“他就自甘卑微，顺服至死——甚至死在十字架上。”十字架是当时最羞辱犯人的刑具之一，受刑还被镶有铁块或硬骨的皮鞭鞭打，几乎赤裸地背十字架游街示众，走到各各他。耶稣不单为我们死，还甘心以这样的方式来受死。伟大的神愿意如此，实在谦卑。
8. 呼吁学卑：太 10:28-30 “凡是劳苦、担负重担的人，都到我这里来吧，我要让你们得到安息。你们要负起我的轭，向我学习，因为我内心温和谦卑，这样你们就可给自

己找到安息。因为我的轭是合适的”，我的担子是轻省的。”自甘谦卑，不单以怜悯造就别人，还可为自己的心灵带来安息。当时，宗教领袖教导大家要遵守很多口传律法，实在鼓吹靠自己来取悦神。鼓吹以自己的行为称义，会带来人的自傲（成功守律法时），或者自贬（守不到规条时）。

### 思考

洗礼尽义；试探不屈；服事卑微；接受愚钝；洗脚示爱；骑驴进城；被钉受辱；呼吁学卑。你想立志学习耶稣哪方面的谦卑？会采取什么实际行动？

## 第 9 讲：从保罗学谦卑

### 从保罗学谦卑口诀

认罪魁，面过去；看成就，如粪土；认软弱，夸主力；为他人，放下我；重团队，尊同工；尊主大，神居首。

### 保罗的谦卑之处

1. 认罪魁，面过去：保罗愿意面对过去。他说自己是罪人中的罪魁，很可能因为过去曾经逼害教会（林前 15:9；提前 1:15-16）。保罗写哥林多前书和提摩太前书两封书信时，已经建立很多教会，是教会尊重的大使徒，但他能这样面对自己过去做的错事，就是因为很认识自己的本相，知道自己本来就很糟糕，能有“今天”，纯粹是神的恩典和大能。而且要其他信耶稣的人以他为激励，为榜样。
2. 看成就，如粪土：保罗归主前很有“成就”。但他信主后将一切别人看为优秀的地方看为粪土。（腓 3:4-7）保罗信主后怎样看？
  - 2.1. 一切都是粪土：这不但包括过去的成就，也包括信主之后的丰功伟绩。如建立了很多教会，带了很多信主，得到很多信徒的尊重，是主所设立的使徒。

- 2.2. 不求人的认可：“我现在是要得人的心呢？还是要得神的心呢？我岂是讨人的喜欢吗？若仍旧讨人的喜欢，我就不是基督的仆人了。”（加 1:10）因此，对加拉太教会，保罗不会为讨别人欢心而迁就“割礼派”；对哥林多教会，保罗也一一指出城里流行吹捧的希腊辩说学的问题。
- 2.3. 不吹捧自己超然的属灵经历：根据林后 12 章，保罗曾到过第三层天，被提到乐园，听见隐秘的言语。可保罗在经文只说“认得一个在基督里的人”有这样的经历。而且，他提出这经历，只是为了提醒哥林多人不要自夸。又如在林前 14:18 他也谈到，蒙圣灵充满说了很多方言。但他对自己的属灵奥秘经历一概保持低调，不以此吹嘘，自抬身价。
3. 认软弱，夸主力：林前 12:7 保罗公开了自己的“内忧外患”。内忧，是神不愿意为他除去生命的一根刺；外患，是他为传扬福音、建立教会、牧养信徒，遭受了很多患难。读林后 11 章，我们知道这起码包括多下监牢、受鞭打、被棍打了三次、被石头打、遇船坏、行远路、遭盗贼、同族人和外邦人的危险、城里的、旷野的、海中，假弟兄的危险。受劳碌、受困苦，多次不得睡，又饥又渴，受寒冷，赤身露体，还有为众教会挂心的事。可他却说以这一切为可喜乐的，因为正是自己软弱，就更知道需要基督的恩典，也更体会基督能力的浩大。
4. 为他人，放下我：为他人放弃该有的权利。例如为了不让教会受累，不让教会有“控制”他的借口，因而扭曲福音，甘愿放弃以福音养生（林前 9:4）。他为福音得传开而尊重外族的文化（林前 9:19）。他又为信徒的好处而留在世上（腓 1:23-25）。
5. 重团队，尊同工：据徒 15 章记载，保罗第二次布道旅行，不愿带曾在第一次旅行布道中途离队的马可同往。但他没有从此小看马可。年老时，在提后 4:11 他写到“你

来的时候，要把马可带来，因为他在传道（或译：服事我）的事上于我有益处。”由此可见保罗爱同工、而且对同工存希望，不会因一次失误，就把他们定性，却能给他们翻身、成长的机会。另外，我们读很多书信的开头，保罗都会提到谁和他一起同写这信，谈到很挂念谁，结尾又问候很多同工，谈到很多同工的事。此外，在很多教导的经文，保罗也谈到信徒该彼此搭配，看重别人的恩赐，如林前 3:6；腓 2:3-4。凭这些蛛丝马迹，可见保罗很尊重同工。

6. 尊主大，神居首：“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活；他是爱我，为我舍己。”（加 2:20）；“照着我所切慕、所盼望的，没有一事叫我羞愧。只要凡事放胆，无论是生是死，总叫基督在我身上照常显大。因我活着就是基督，我死了就有益处。”（腓 1:20）从经文看到，保罗整个人都已经被基督被基督所“占据”、所充满，为基督，已经没有自我。

### 思考

保罗的谦卑之处，哪一点最触动你？你会采取什么行动去实践所学？

## 第 10 讲：从彼得学谦卑

### 彼得谦卑之处的口诀

坦认罪，识本相；施神迹，荣归主；尊主旨，舍人意；牧小羊，非辖制；甘受苦，卸忧虑。

### 彼得谦卑之处

1. 坦认罪，识本相：初遇耶稣，彼得已觉察自己的罪污，也展露了他谦卑的一面。路 5:6 记述西门彼得整夜劳苦，也打不到鱼，但顺从耶稣到水深之处下网，却打到非常多的鱼。此刻他体会到耶稣的伟大，同时看到自己的罪污和不配，于是敬呼：“主啊，离开我，我是个罪人！”



三次否认耶稣，彼得再次发现自己的本相：首先，鸡叫之后他马上痛哭；第二，他没有因颜面离开门徒团队；第三，耶稣复活后，他没有逃避面见复活之后的耶稣。这不但证明门徒和耶稣接纳他，也代表他自己也承认，而且接纳了自己的本相。不然，他可能会因像犹大一样自杀，羞愧自尽。

约 21 章记载提比里亚海事件，当耶稣问彼得是否爱他，他三次都说“你知道我爱你”，而不是像从前跟主说：我爱你爱到你死也愿意。至此，可见他已把一切交托给主。可能这时他已明白：自己爱不爱主、爱主多少、自己的真面目，主都知道，他可以把自己交给主，无须评价自己。

2. 施神迹，荣归主：徒 3:12-16 记述彼得在圣殿美门医治了瘸腿的乞丐，众百姓一起跑到彼得约翰那里，甚为惊讶。彼得过去最喜欢夸口，但他此刻懂得把荣耀归给神。“……为什么定睛看我们，以为我们凭自己的能力和虔诚使这人行走呢？……我们因信他（基督）的名，他的名便叫你们所看见所认识的这人健壮了；正是他所赐的信心，叫这人在你们众人面前全然好了。”
3. 尊主旨，舍人意：太 16 章记载，耶稣向门徒预告自己会受难，第三日复活。当时彼得按人血气的意思，拉住耶稣，劝他千万不要这样做。可是，当耶稣复活之后，彼得已改变了，他以遵从顺服神的旨意为依归。根据徒 4-5 章的记载，耶路撒冷的宗教领袖禁止他们传扬福音，彼得（和其他门徒）两次回答分别是：“听从你们，不听从神，这在神面前合理不合理，你们自己酌量吧！”（4:19）；“顺从神，不顺从人，是应当的。”（5:29）后来，又有哥尼流事件。圣灵指示彼得去哥尼流家，彼得也是顺从。彼得从小就是个遵守犹太律法的人，不吃不洁食物，避免和外邦人接触，现在要他去哥尼流家传福音，他的心胸要有多开阔！但他顺服了。
4. 牧小羊，非辖制：彼得和其他门徒都喜欢当老大，也曾因争做老大而吵架。后来耶稣复活，在提比里亚海边巩固他，把牧养小羊的重责交给他。彼得接着勇敢传福音，也建立

教会，到年老时，看他写的书信，可以发现，他那种霸气已缓和了，甚至消失了。

“我这作长老、作基督受苦的见证、同享后来所要显现之荣耀的，劝你们中间与我同作长老的人：务要牧养在你们中间神的群羊，按着神旨意照管他们；不是出于勉强，乃是出于甘心；也不是因为贪财，乃是出于乐意；也不是辖制所托付你们的，乃是作群羊的榜样。”（彼前 5:1-3）“辖制”原文是“降服、控制、当某某的主人。”从前血气方刚、爱出头、爱管事的彼得，现在已因为神给他的各种历练，靠着圣灵的帮助，被塑造成一个慈祥谦卑、爱小羊，处处为小羊着想的好牧人了，可以成为群羊的好榜样了。

5. 甘受苦，卸忧虑：彼得为遵守耶稣的托付，传福音，喂养小羊，生命承受很多的逼迫。从前他很可能因为害怕受逼迫，所以在太祭司的院子里三次否认主。但到年老的时候，他怎样看为主受苦？“你们若因犯罪受责打，能忍耐，有什么可夸的呢？但你们若因行善受苦，能忍耐，这在神看是可喜爱的。你们蒙召原是为这；因基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随他的脚踪行。”（彼前 2:20-21）；“亲爱的弟兄啊，有火炼的试验临到你们，不要以为奇怪（似乎是遭遇非常的事），倒要欢喜；因为你们是与基督一同受苦，使你们在他荣耀显现的时候，也可以欢喜快乐。你们若为基督的名受辱骂，便是有福的；因为神荣耀的灵常住在你们身上。”（彼前 4:12-14）

在彼得前书，彼得告诉读者如果因为行善，因为主的名受羞辱，该欢喜快乐，是有福的。虽然当时基督徒处境艰难，但不要因此焦虑，而是要自我降卑，要放手，把一切忧虑卸给神。“所以，你们要自卑，服在神大能的手下，到了时候，他必叫你们升高。你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”（彼前 5:6）

## 思考

1. 可想过谦卑表现之一，就是把忧虑卸给神？
2. 你觉得辖制羊群和真心照管他们，两种不

同的心态，会怎样从行动中反映出来？牧者不同的心态，对群羊又会造成哪些不同的影响？